



Wetenschappelijke onderbouwing KOPLR en KOPLR Support

Auteur: Ellen Schryvers, onderzoeker AWP-IO

Bij de start van de Academische Werkplaats Inclusie Ondersteuning (AWP IO) werd samen met personen met een beperking, begeleiders van ambulante ondersteuningsdiensten en academici de keuze gemaakt voor het thema 'sociale netwerken'. Vragen die naar voren kwamen, zijn: *'Hoe kunnen we personen met een beperking steunen om stabiele en langdurige relaties te vormen?', 'Hoe kunnen we de netwerken van onze cliënten activeren, versterken, uitbreiden of ondersteunen?'* maar ook naar de positie en het mandaat van de begeleider op vlak van sociale netwerkversterking: *'Vaak verwacht de cliënt dat je naast hem gaat staan. Het netwerk zet de begeleider soms ook echt aan de kant van de cliënt, waardoor het moeilijk wordt om te bemiddelen'.*

Professionals worden in de praktijk geconfronteerd met cliënten die kleine netwerken hebben (enkel ouders of burens), conflictueuze netwerken (loyaliteitsconflicten, pestgedrag door de buurt, ruzies met brussen, ...) of netwerken met een beperkte draagkracht (zoals familieleden met dezelfde beperking). Wetenschappelijk onderzoek bevestigt deze ervaringen van professionals. Bij personen met een beperking blijken sociale netwerken aanzienlijk kleiner: er worden gemiddeldes gevonden van 14 tot 22 personen in het sociale netwerk ten aanzien van 125-150 personen in een netwerk bij iemand zonder een beperking (Verdonschot, de Witte, Reichrath, Buntinx, & Curfs, 2009, van Asselt-Goverts, Embregts, & Hendriks, 2013; Forrester-Jones et al., 2006; Hill & Dunbar, 2003). Vaak bestaat dit netwerk voornamelijk uit andere personen met een beperking of uit professionals (Verdonschot et al., 2009; Van Asselt-Goverts et al., 2013; Forrester-Jones et al., 2006) en er worden vaker gevoelens van eenzaamheid gerapporteerd (bv. Amado, Stancliffe, McCarron, & McCallion, 2013; Bigby, Bould, & Beadle-Brown, 2017; Bredewold, Hermus, & Trappenburg, 2018).

Het beschikken over een sterk sociaal netwerk brengt echter verschillende voordelen met zich mee: een betere individuele en gezinskwaliteit van leven (bv. Bramston, Pretty, & Chipuer, 2002; Buntinx & Schalock, 2010; Duvdevany & Arar, 2004), een betere fysieke en mentale gezondheid (bv. Cohen, 2004; Kawachi, Subramanian, & Kim, 2008), een sterkere identiteit, zelfwaarde, gevoel van 'belonging' (bv. Cohen, 2004; Forrester-Jones et al., 2006) en meer ondersteuning in het dagelijkse leven (Forrester-Jones et al., 2006). Sterker nog, onderzoek wijst uit dat de kwaliteit en kwantiteit van iemands sociale netwerk gelinkt kan worden aan ziekte- en sterftcijfers (Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010). Cliënten, netwerkleden en begeleiders erkennen zelf ook de wens naar meer en/of kwaliteitsvollere sociale relaties: *'Iemand vinden waar het mee klikt hé. Als er zo een paar zouden zijn... Twee of drie waar het mee klikt, maar echt KLIKT dan hé. Dan gaan we naar een hogere tevredenheid.'* (cliënt), *'De cliënt heeft nood aan meer mensen rondom zich waarop hij/zij kan terugvallen op leuke momenten en in moeilijke momenten. Het gevoel van eenzaamheid verminderd. De cliënt heeft dan het gevoel ergens bij te horen en krijgt erkenning.'* (professional).

In het project 'sociale netwerken' van de AWP IO zetten we in om professionals te ondersteunen om de wederkerigheid in de relaties van cliënten te bevorderen, de sterktes van de cliënten in te zetten, de inclusie te bevorderen, om netwerkleden (terug) in kaart te brengen of om de gevoelens van 'belonging' te bevorderen bij de cliënten. Dit gebeurt enerzijds door wetenschappelijk onderzoek om inzicht te krijgen in de complexe en dynamische realiteit van sociale netwerken en anderzijds door gerichte vertalingen van dit onderzoek naar instrumenten voor professionals. CERA toonde zich bereid om als financiële partner mee in te stappen in het project 'sociale netwerkverbinding voor personen met een beperking'. Deze samenwerking leidde tot de ontwikkeling van KOPLR en KOPLR support.

KOPLR en KOPLR support zijn producten van de Academische Werkplaats Inclusie Ondersteuning. Deze samenwerking tussen academische partners en werkveld heeft tot doel om wetenschap en praktijk op elkaar af te stemmen. In dit artikel wordt de wetenschappelijke onderbouwing van beide instrumenten toegelicht.

1. KOPLR

KOPLR is een uitdagend online spel over sociale netwerkontwikkeling. Het is ontwikkeld in co-design met personen met een beperking maar uitgegroeid tot een spel dat zinvol is voor iedereen die zijn of haar sociale netwerk wil verstevigen of verbreden. KOPLR wil op een speelse wijze kansen bieden tot ervaringsgericht leren.

In deze paragraaf gaan we dieper in op (1) de vormgeving, (2) de doelstellingen en (3) de ontwikkeling van KOPLR.

1.1. Vormgeving

Er bestaan al heel wat instrumenten en methoden om met een cliënt te werken rond zijn sociaal netwerk. We wilden dat werk niet overdoen.

We wilden een instrument ontwikkelen dat op diverse manieren vernieuwend is.

Vooreerst was het van belang dat het instrument *door de persoon met een beperking zelf* zou kunnen gebruikt worden. Vele bestaande methoden zijn immers bedoeld als instrument voor de professionals. Hoewel we de meerwaarde van een professional (of een andere reflectiepartner) in het reflectieproces zeker onderkennen, wilden we personen met een beperking de mogelijkheid bieden om zelfstandig, ‘buiten de begeleidingsuren’, aan de slag te gaan.

Ten tweede wilden we dat het instrument verder zou gaan dan een beschrijving. Professionals en experts benoemen het gebrek aan een ‘trigger’ bij personen met een beperking om *effectief stappen te ondernemen* om het eigen sociaal netwerk te versterken of uit te breiden. Bestaande instrumenten doen vaak beroep op de extrinsieke motivatie van cliënten, doordat acties geïnitieerd worden door begeleiders. Hierdoor blijft de inzet (en impact) vaak beperkt. Wij wilden daarom een instrument ontwikkelen waarmee we de intrinsieke motivatie kunnen stimuleren, zodat personen met een beperking hun sociale netwerk willen versterken en/of verbreden omdat ze dat zélf willen, omdat ze het zélf belangrijk achten in hun leven.

Tot slot wilden we een speels element toevoegen aan het instrument, waardoor het leuker wordt om te gebruiken. Het mag niet aanvoelen als een ‘verplichting’, opgelegd vanuit de begeleiding.

Samengevat wilden we dus een instrument ontwikkelen dat:

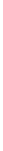
- niet vertrekt vanuit een beschrijving van het eigen sociale netwerk van de persoon
- zelfstandig kan worden gebruikt door personen met een beperking
- een trigger kan opwekken bij personen met een beperking om het eigen sociale netwerk te versterken en/of verbreden
- en leuk is

Deze criteria deden ons nadenken over de mogelijkheden van een spel als instrument. De vraag is daarbij of iemand gericht vaardigheden kan ontwikkelen en kan leren impact uit te oefenen op zijn omgeving aan de hand van een spel. De Aanstokerij, gespecialiseerd in de ontwikkeling van vormingsspelletjes voor kinderen, jongeren en volwassenen, gelooft dat spel aanzet tot duurzaam leren (De Aanstokerij, 2016).

De persoonlijke ontwikkeling van elk individu wordt bepaald door de interactie van het individu, zijn omgeving en de omstandigheden. Hiermee wordt het kader bedoeld waarop het individu geen rechtstreekste impact heeft, maar die wel bepalend kan zijn voor zijn ontwikkeling, zoals wetgeving, socio-economische omstandigheden of een motorische of mentale beperking.

Om iemands leven te verbeteren, hem vooruit te helpen in zijn ontwikkeling, moet je hem leren impact uit te oefenen op zijn omgeving, gegeven de omstandigheden waarin hij leeft. Een spel is volgens De Aanstokerij (2016) hiervoor het middel bij uitstek, omdat daarin dezelfde interactie tussen individu, omgeving en omstandigheden tot stand gebracht wordt. Met dit verschil dat in een spel de rol van het individu, de omgeving en bepaalde omstandigheden zijn vormgegeven. De speler verhoudt zich in het spel vrijwillig tot deze omgeving en omstandigheden en gaat daarin op zoek naar mogelijkheden. Een speler hanteert dus zijn wereld en leert zichzelf zo kennen en uitdagingen stellen. Dit zoeken is een ontwikkeling- en leerervaring.

Omdat we de voorkeur geven aan een spel dat individueel gespeeld kan worden, biedt een digitale variant meer mogelijkheden. Een organisatie kan het spel aan meerdere cliënten tegelijk aanbieden, omdat het niet moet ‘achtergelaten’ worden bij de cliënt. Bovendien kunnen de spelhandelingen en –keuzes geregistreerd worden, zodat de begeleider van op afstand het spelverloop kan volgen en dit tijdens reflectiemomenten bespreken met de cliënt. Naar digitale spellen met een leerdoelstelling wordt meestal verwezen als ‘serious games’. Hoewel de term niet expliciet werd bedacht voor digitale spellen, is het er nu wel onlosmakelijk mee verbonden.



Serious games hebben al veel eerder hun intrede gedaan in verschillende ontwikkelingsdomeinen en daar hun doeltreffendheid bewezen. Michael en Chen (2006) definiëren serious games als spellen waarin het leerelement (in al zijn vormen) het primaire doel is, eerder dan entertainment. Dit betekent evenwel niet dat serious games niet leuk (mogen) zijn (Abt in Caballero-Hernandez, Palomo-Duarte & Dodero, 2017).

Kwon en Lee (2016) deden op hun beurt onderzoek naar de bruikbaarheid van serious games bij personen met een beperking. Ze kwamen tot de conclusie dat ook voor deze doelgroep deze vormingsmethode effectief is. Personen met een mentale beperking hebben over het algemeen meer tijd en herhaling nodig om iets aan te leren omdat ze vaak moeilijkheden ondervinden met onthouden, motivatie en aandacht (Turnbull, Turnbull, & Wehmeyer, 2012). Serious games zijn net daarom effectief.

Ten eerste kunnen spellen herhaaldelijk gespeeld worden én is herhaling één van de belangrijkste kenmerken van een spel. Daarenboven is deze herhaling inherent aan spellen vaak plezierig en motiverend. Herhaling heeft de grootste invloed op het geheugenbehoud (Hintzman, 1976), waardoor het één van de belangrijkste leermethoden is voor personen met een mentale beperking, aangezien zij vaak beperkt zijn in hun korte termijn- en werkgeheugen (McCartney, 1987; Turnbull et al., 2013; Vicari, Carlesimo, & Caltagirone, 2008).

Ten tweede worden serious games gespeeld in een context gecreëerd door middel van een verhaal (Greasser, Chipman, Leeming, & Biedenbach, 2009). Shank & Abelson (2005) en Zumbach & Mohraz (2008) toonden aan dat informatie ingebed in een context beter opgenomen wordt door het geheugen en langer blijft hangen. Ook in het bijzonder onderwijs verhoogt een verhaalcontext de efficiëntie bij het uitvoeren van een taak, ondersteunt het prestatieniveau en verhoogt de motivatie en het vermogen om complexe problemen op te lossen (Goldman & Hasselbing, 1997).

Verder geven serious games onmiddellijke en duidelijke feedback op het handelen. Dit vermindert de kans op volgende fouten, helpt bij onafhankelijk leren (Dihoff, Brosvic, Epstein, & Cook, 2005) en zorgt ervoor dat de leerstof beter blijft hangen (Epstein, Brosvic, Costner, & Lazarus, 2003). Onmiddellijke feedback maakt leren op eigen tempo mogelijk en verhoogt daardoor ook de motivatie (Butler & Winne, 1995). In serious games zit de feedback vaak in spelelementen verwerkt en is zichtbaar en/of hoorbaar voor de speler. Dit bevordert het gevoel van prestatievermogen enerzijds of motiveert de speler om zijn handelen aan te passen en het opnieuw te proberen (Oblinger, 2014).

Ten slotte zijn serious games een simulatie van de echte wereld. Sitzmann (2011) deed onderzoek naar de effectiviteit van training aan de hand van serious games en kwam tot de conclusie dat training aan de hand van serious games resulteert in een betere uitvoering van de taak dan training aan de hand van traditionele trainingmethoden.

Maar bovenal maken serious games het mogelijk om handelingen te oefenen in een veilige omgeving (Altrich, 2009; Heterington, & Wheeler, 2007; Coles, Stickland, Padgett, & Bellmoff, 2007). Een virtuele wereld kan een sociaal veilige plek worden voor personen met een mentale beperking of ASS om hun sociale vaardigheden te trainen (Boulos et al., 2007; Kandalaf, Didehban, Krawczyk, Allen, & Chapman, 2013). Serious games bieden een veilige omgeving aan personen met een beperking om individueel en herhaaldelijk sociaal handelingen te oefenen met een beperkt risico om gekwetst te worden (Kwon, & Lee, 2016).

Serious games zijn vaak gedetailleerd uitgewerkte videogames waarin de realiteit wordt gesimuleerd en de speler door ervaring met het handelen in deze virtuele wereld traint om ook in de echte wereld bepaalde gedragingen te stellen. Het budget voor een dergelijke serious game oversteeg echter onze beschikbare middelen. Dit betekent evenwel niet dat we met een beperkter budget geen digitaal spel zouden kunnen ontwikkelen dat dezelfde voordelen van een serious game heeft:

- leren door herhaling
- in een specifieke context
- met zichtbare feedback
- waarin de echte wereld gesimuleerd wordt
- maar de speler bovenal een veilige omgeving biedt om sociale vaardigheden en netwerkontwikkeling te trainen

De Aanstokerij toonde zich de ideale partner om mee in ons verhaal te stappen en de ontwikkeling van een digitaal vormingsspel te helpen realiseren.



1.2. Doelstellingen

‘Wat is het doel van van je spel?’ ‘Waarom wil je een spel spelen?’ Dit zijn de belangrijkste vragen en de eerste stap in de ontwikkeling van een spel (De Aanstokerij, z.d.).

Uit een bevraging van de Academische Werkplaats Inclusie Ondersteuning blijkt dat professionals worstelen met de vraag ‘Hoe leer je cliënten om duurzame nieuwe contacten op te bouwen’ en ‘Hoe kan je het netwerk van de cliënt activeren, versterken, herstellen en/of duurzaam maken?’.

“Sommige cliënten hebben een verstoord hechtingspatroon. Omgaan met een begeleider (1 op 1) is al moeilijk, en dan verwachten wij dat de cliënt spontaan vrienden maakt op vrijetijdsactiviteiten. Sommige cliënten hebben zelf al veel negatieve ervaringen opgedaan, zodanig dat zij moeilijker vertrouwen op een netwerk.”

“Cliënten blazen soms zelf hun bruggen op in het onderhouden van hun sociaal netwerk: ‘Mijn collega’s moeten hier niet meer over de vloer komen’ of ‘ik heb ruzie met mijn buurvrouw en wil ze nooit meer zien.’”

Maar ook cliënten geven aan dat ze graag meer en kwaliteitsvollere sociale relaties zouden hebben.

“Iemand vinden waar het mee klikt hé. Als er zo een paar zouden zijn... Twee of drie waar het mee klikt, maar echt KLIKT dan hé. Dan gaan we naar een hogere tevredenheid.”

Dit wordt het doel van het spel. We willen cliënten helpen hun sociale netwerk uit te breiden of te versterken. Cruciaal daarbij is dat we cliënten stimuleren om hieraan te werken omdat ze het zélf willen. Bestaande instrumenten doen vaak beroep op de extrinsieke motivatie van cliënten, doordat acties geïnitieerd worden door begeleiders. Hierdoor blijft de inzet (en impact) vaak beperkt. Wij willen daarom een spel ontwikkelen waarmee we de intrinsieke motivatie kunnen stimuleren, zodat personen met en beperking hun sociale netwerk willen versterken en/of verbreden omdat ze het zélf belangrijk achten in hun leven. Of zoals Antoine de Saint-Exupéry het verwoordt:

“Als je een schip wil bouwen, roep dan geen mannen bij elkaar om hout te verzamelen, het werk te verdelen en orders te geven. In plaats daarvan, leer ze verlangen naar de enorme eindeloze zee.”

Extrinsieke motivatie versus intrinsieke motivatie brengt ons bij de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan (2004). Cruciaal voor het spel is dan dat de speler het gevoel krijgt dat succes het resultaat is van de eigen competentie. In dat geval heeft een beloning een positief effect op de intrinsieke motivatie. Krijgt de speler daarentegen het gevoel dat succes het gevolg is van externe factoren, dan zou een beloning een negatief effect hebben op zijn intrinsieke motivatie.

Het aanspreken van de eigen competentie staat dus centraal in het spel. Daarin willen we de cliënt begeleiden, stap voor stap. Het spel wordt daarom opgebouwd in drie fases, gericht op het verhogen van de eigen competentie op het vlak van sociale netwerkontwikkeling, door :

- Kennis en inzicht m.b.t. sociale netwerken
- Zelfreflectie over het eigen sociaal handelen (sterktes en zwaktes)
- Ervaring

1.2.1. Kennis en inzicht verwerven m.b.t. sociale netwerken

Wat is een sociaal netwerk? Waarom is een sociaal netwerk belangrijk? We focussen daarbij niet op het sociale netwerk van de speler zelf. Deze doelstelling is gericht op algemene kennisverwerving over wat een sociaal netwerk is, welke functies het kan vervullen en waarom het belangrijk is. We willen de speler inzicht geven in de verschillende manieren waarop er naar een sociaal netwerk gekeken kan worden. Dit kan enerzijds op een objectieve manier, op basis van structurele en functionele kenmerken en de aard van de interacties binnen het sociale netwerk. Anderzijds is er de subjectieve beleving van het sociale netwerk, waarbij de tevredenheid en het belang van het sociale netwerk centraal staan.

Uiteraard is het onmogelijk om de speler in deze eerste fase alle benaderingen van een sociaal netwerk aan te leren. Wel willen we deze eerste spelfase een aanzet laten zijn om over sociale netwerken in het algemeen te reflecteren, zonder daarbij het eigen sociale netwerk van de speler onder de loep te nemen. Elk van onderstaande kenmerken en benaderingen kunnen deze reflectie sturen.

Objectieve benadering van het sociale netwerk

Een objectieve benadering van het sociaal netwerk benoemt (1) objectieve kenmerken, (2) typering van de netwerkleden en/of (3) typering van het sociale netwerk.

1. Objectieve kenmerken van het sociaal netwerk

We kunnen een sociaal netwerk analyseren op basis van structurele kenmerken, de aard van de interacties en de functionele kenmerken. *Structurele kenmerken* verwijzen naar de samenstelling van het netwerk en worden beschreven aan de hand van het aantal leden en de verscheidenheid van het netwerk. De *aard van de interacties* verwijzen naar de manier waarop iemand omgaat met de verschillende leden van zijn sociaal netwerk. Het gaat om louter beschrijvende kenmerken van de contactmomenten (frequentie, duur, initiatief,...). Tot slot verwijzen de *functionele kenmerken* naar de ondersteuning die het sociale netwerk kan bieden. Opnieuw is het een objectieve vaststelling van de verschillende types van steun waarvoor iemand terecht kan bij zijn netwerk (emotioneel, cognitief, materieel,...)

In onderstaande tabel worden de drie objectieve kenmerken van een sociaal netwerk toegelicht.

BEGRIIP	OMSCHRIJVING
Structurele kenmerken	
Omvang	Uit hoeveel leden bestaat het sociaal netwerk
Samenstelling: - Persoonskenmerken - Rollen - Levensdomeinen	Hoe is het sociaal netwerk samengesteld? - Variatie in leeftijd, geslacht, sociale klasse, opleiding,...van de netwerkleden - Variatie op het vlak van talenten en rollen van de netwerkleden - Variatie op het vlak van levensdomeinen waar je sociale netwerk is opgebouwd: familie, werk, onderwijs, levensbeschouwing, buurt/gemeenschap, vrije tijd, hulpverlening/diensten, internet
Aard van de interacties	
Frequentie	Hoe vaak heb je contact met personen uit je netwerk?
Duur	Hoe lang duren contactmomenten met personen uit je netwerk?
Aard van het contact	Hoe en waar heb je contact met personen uit je netwerk?
Gewicht van het contact	Is het contact persoonlijk, warm, intensief of eerder afstandelijk?
Initiatief	Wie neemt het initiatief tot contact? Is dit steeds dezelfde of afwisselend?
Bereikbaarheid	In welke mate speelt geografische nabijheid een rol in het contact met personen uit het netwerk?
Wederkerigheid	In welke mate is er een wederkerigheid in de relatie met personen uit het netwerk? Geven en nemen.
Functionele kenmerken	
Emotionele steun	Ervaren van begrip, aandacht, vriendschap, liefde, betrokkenheid, troost, luisterend oor
Cognitieve steun	Het ontvangen van informatie, advies en feedback over cruciale zaken
Waardering	Het ontvangen van waardering, bevestiging, vertrouwen, erkenning
Normatieve steun	Het ontvangen van waarden en normen, voorbeelden van hoe zich te gedragen
Sociaal contact	Het gevoel erbij te horen, samen dingen doen, lid zijn van groepen, verschillende rollen opnemen, praten en van gedachten wisselen met anderen
Materiële steun	Het ontvangen van onderdak, kleding, geld,...
Praktische steun	Het ontvangen van hulp bij het schoonmaken van het huis, koken, andere praktische zaken,...
Sociale en maatschappelijke invloed	Het ontvangen van steun bij zaken die men niet zelf kan in de maatschappij (belangenbehartiging, bemiddeling,...)

(Deckers, Van Limbergen, & Zvar, 2017)

2. Typering netwerkleden

Smit en van Gennip (2002) verwijzen naar de het concentrische model van Lensink waarbij structurele kenmerken van het sociale netwerk en de aard van de interacties binnen dat netwerk gecombineerd worden tot 4 **types van netwerkleden**:

- *Intimiteit*: partner, kinderen, ouders, hele goede vrienden
- *Vriendschap*: vrienden, mensen die je goed kennen en wensen dat het goed met je gaat
- *Bekenden*: mensen die je kennen, maar niet dicht bij je staan
- *Diensten*: mensen die goederen of diensten met je verhandelen



bron: Steyaert & kwekkeboom, 2012

3. Typering van sociale netwerken

Op basis van structurele kenmerken en functionele kenmerken beschrijft Vansevenant (2012) **4 types van sociale netwerken** bij personen met een beperking, gebaseerd op de typologie van Machielse en Hortulanus, die vertrekken van het onderscheid tussen sociaal isolement en eenzaamheid. Sociaal isolement betekent dat er objectief weinig sociale contacten zijn, terwijl eenzaamheid verwijst naar het subjectieve gevoel van weinig sociale contacten (Hortulanus, et al., 2003; Machielse, & Hortulanus, 2011).

	Betekenisvolle perceptie op sociaal netwerk	Belastende perceptie op sociaal netwerk
Rijk sociaal netwerk	sociaal weerbaar	eenzaam
Arm sociaal netwerk	contactarm	sociaal geïsoleerd

(Hortulanus, et al., 2003; Machielse, & Hortulanus, 2011).

Sociaal weerbare personen: Voor deze personen lijkt het vanzelfsprekend om bij problemen op zoek te gaan naar ondersteuning, troost, praktische hulp... in het eigen netwerk, of om nieuwe netwerk mogelijkheden op te sporen. Belangrijk hierbij is de balans in geven en nemen. Deze groep loopt het risico op zorgafhankelijkheid. Een crisis kan ook leiden tot revisie van sociale contacten of netwerkkordering. Met een verre kennis kan ineens een intenser contact ontstaan of dichte vrienden blijken minder bereikbaar en kunnen niet de steun geven die de PMB verwacht.

Contactarme personen: Deze personen hebben een klein netwerk dat hecht, duurzaam en stevig is, maar ook vaak dwingend en beklemmend. Door loyaliteit kan dit beklemmende aspect vaak niet benoemd worden. Een gesprek over uitbreiding van het netwerk botst vaak op weerstand, waarachter kwetsbare verhalen en loyaliteiten schuil gaan.

Eenzame personen: Hoewel deze personen beschikken over een sociaal netwerk, ervaren ze geen verbondenheid. Ze voelen zich niet (meer) betekenisvol, existentieel afgesloten van de anderen. Deze personen kunnen de waarde en betekenis van hun bestaande sociaal netwerk niet meer inschatten.

Sociaal geïsoleerde personen: Deze personen voelen zich eenzaam. Ze willen graag nieuwe sociale contacten leggen en een netwerk opbouwen, maar zijn bang om afgewezen te worden. Ze zijn vaak getekend door het verleden en hebben het gevoel overbodig te zijn.

Subjectieve kenmerken

Bovenstaande objectieve kenmerken verwijzen naar de samenstelling, de functies en de relaties binnen een sociaal netwerk, maar zijn geen directe indicatie voor tevredenheid en geluk. De impact die het sociale netwerk heeft op het welbevinden van een persoon is subjectief, maar zeker niet minder belangrijk. Het is daarom cruciaal om in deze eerste spelfase ook mee te geven wat het belang is van een sociaal netwerk op het welbevinden van een persoon.

Interpersoonlijke relaties en sociale inclusie behoren tot de kerndomeinen van de 'Quality of life' meting (Kersh, Corona & Siperstein, 2013). Kwaliteitsvolle vriendschappen en andere positieve menselijke contacten zijn van groot belang in ieders leven. Het verlangen om 'erbij te horen' en het verlangen naar sociale connectie verwijzen naar meer specifieke verlangens:

- Verlangen naar affectie en liefde
- Verlangen naar gezelschap
- Verlangen naar intimiteit
- Verlangen naar ondersteuning
- Verlangen naar verzorging

De mate waarin een sociaal netwerk tegemoet kan komen aan deze verlangens, bepaalt grotendeels het sociale welbevinden van een persoon. Betekenisvolle relaties en interacties hebben een positieve invloed op het welbevinden. Het leidt tot:

- Meer geluk en tevreden
- Minder stress
- Betere mentale en fysieke gezondheid

Omgekeerd leidt het gebrek aan betekenisvolle relaties en interacties vaak tot een gevoel van:

- Stress
- Eenzaamheid
- Angst
- Depressie

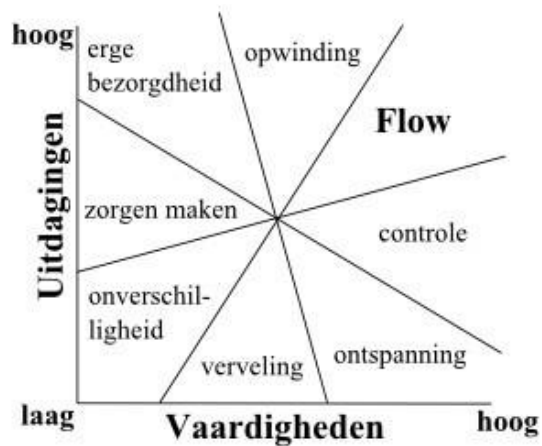
1.2.2. Zelfreflectie over het eigen sociaal handelen

Wat zijn mijn talenten (en valkuilen) in mijn relatie tot anderen? We beogen met het spel dat de speler inzicht krijgt in de eigen competenties. Dit maakt mensen sterker en bewuster. Inzicht in eigen competenties zet hen aan tot verder leren of laat mensen bewuster kiezen om die kennis en vaardigheden en attitudes ook in andere contexten in te zetten. Maar daarvoor moeten competenties *herkend, benoemd en gewaardeerd* worden (Ambrassade, z.j.).

We verkiezen een talentgerichte benadering omdat deze niet vertrekt van aan te leren kennis, vaardigheden en attitudes, maar ervan uitgaat dat elke persoon een natuurlijke gave bezit, aanleg heeft (talent). Het legt de nadruk op het verder doen waar men al goed in is, op het sterk inzetten van de kracht van wat er al is.

Het FLOW-model van Mihaly Csikszentmihaly (in Ambrassade, z.j.) is gebaseerd op deze talentgerichte benadering. Op de ene as wordt de uitdaging van een opdracht weergegeven, op de andere de vaardigheid of talent. Wanneer uitdaging en vaardigheid in balans zijn, komt de persoon in een flow terecht. Hij gaat volledig op in zijn werk en is betrokken op wat hij doet. Hierdoor ervaart hij succes. Iemand die in 'zijn flow' zit, is in staat om boven zichzelf uit te stijgen, sneller te leren en nieuwe inzichten te verwerven. De benadering gaat ervan uit dat engagement en betrokkenheid het grootst is wanneer iemand iets doet waar hij goed in is.





bron: Ambrassade, z.j.

Deze talentgerichte benadering lijkt echter te impliceren dat iedereen zijn talenten bezit waar je niet meer aan moet werken. Dit is echter niet zo. Talent alleen is vaak niet voldoende om successen te bereiken. Talent zegt iets over het potentieel van iemand, maar is niet voldoende om resultaten te boeken. Daarvoor is actie nodig. Dat brengt ons tot de derde fase. Krijgen we de speler in zijn 'flow', dan ervaart hij succes als het resultaat van zijn eigen competenties. Beloningen die hieraan gekoppeld worden zullen dan op een intrinsieke manier het sociaal handelen stimuleren dat aanzet tot het uitbreiden of versterken van zijn sociaal netwerk.

1.2.3. Ervaring: Intrinsieke motivatie tot het aangaan van sociale relaties versterken

Inzicht in sociale relaties (spelfase 1) en inzicht in de eigen sterktes m.b.t. sociaal handelen (spelfase 2) bereidt de speler voor op de opdrachten van spelfase 3. Centraal in deze fase staat ervaring. Ervaren dat je over capaciteiten en sterktes beschikt en die kan inzetten (competenties). Ervaren dat je invloed hebt op wat er in je leven gebeurt, zelf keuzes kan maken en persoonlijke doelen kan nastreven (autonomie). Ervaren om zich erkend, gewaardeerd en gerespecteerd te voelen door anderen (verbondenheid). Zijn deze drie psychologische basisbehoeften vervuld, dan zal de speler intrinsiek gemotiveerd worden tot sociaal handelen. Dit is de essentie van de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan (2004).

Competentie is geloven dat het eigen handelen effect heeft op de interacties in de sociale omgeving. Mensen zoeken bewust situaties waarin ze hun capaciteiten optimaal kunnen inzetten om het gevoel van competentie te ervaren. Competentie is geen kwaliteit of vaardigheid die mensen kunnen aanleren. Het is een gevoel waar mensen naar op zoek gaan. De ervaring om ergens goed in te zijn, is een basisbehoefte voor het algemeen welbevinden van de mens.

Het gevoel van *verbondenheid* met anderen, zorgen voor anderen en verzorgd worden, het gevoel erbij te horen. Verbondenheid verwijst niet naar een positie in de samenleving, de status die iemand heeft, het betreft het gevoel om bij anderen te horen in een veilige omgeving van gelijkwaardigheid.

Autonomie is het gevoel zelf de oorsprong te zijn van het eigen gedrag, het handelen vanuit eigen interesses en waarden, het eigen gedrag ervaren als een expressie van zichzelf. Autonomie betekent echter niet hetzelfde als onafhankelijkheid, wat verwijst naar handelen zonder invloed van externe factoren. Autonoom handelen daarentegen kan ingegeven zijn door externe factoren (waarden, verwachtingen) wanneer deze onderschreven en erkend worden door de autonome persoon.

1.3. Ontwikkeling

We hebben de keuze gemaakt voor een spel als vormingsmethode (vormgeving). Daarmee willen we personen met een beperking helpen om hun netwerk te versterken of uit te breiden (doelstelling). Rest alleen nog de ontwikkeling van het spel. Dit creatieve proces doorlopen we *samen met de doelgroep*, aangestuurd door De Aanstokerij.

De belangrijkste drijfveer voor de actieve deelname van mensen met een beperking aan onderzoeksprojecten is het recht om betrokken te zijn bij elk aspect van hun leven, inclusief wetenschappelijk onderzoek. Ook vragen steeds meer financiers om de actieve betrokkenheid van mensen met een beperking bij de onderzoeksopzet (Bigby, Frawley, & Ramcharan, 2013; Frankena, Naaldenberg, Cardol, Linehan, & van Schroyensteen Lantman-de Valk, 2015). Ook voor CERA, onze financiële partner, was dit een voorwaarde.

Maar participatief onderzoek biedt ook een meerwaarde op inhoudelijk vlak. Een gelijkwaardige samenwerking met de mensen waarover het gaat, komt de kwaliteit van het onderzoek ten goede, zowel naar relevantie, methodologie als onderzoeksresultaten (Van Asselt-Goverts et al., 2017; Frankena et al., 2015; Nind, 2014). Ervaringskennis is een belangrijke bron van kennis, waarvan verwacht wordt dat dit zal leiden tot een betere aansluiting tussen de onderzoeksresultaten en de praktijk (Frankena et al., 2015).

Participatief onderzoek biedt eveneens een meerwaarde voor onderzoekers en co-onderzoekers. Onderzoekers ontdekken nieuwe communicatie- en onderzoeksvaardigheden (Schipper, Bakker, & Peters, 2018) en worden uitgedaagd tot meer flexibiliteit, creativiteit en duidelijkheid in de verschillende stappen van het onderzoeksproces (Frankena et al., 2015; Sandvoort & Sergeant, 2018). Co-onderzoekers krijgen meer zelfvertrouwen en ervaren het gevoel erbij te horen en gerespecteerd te worden (Schipper, Bakker & Peters, 2018).

Participatief onderzoek betekent een gelijkwaardige samenwerking tussen onderzoekers en personen met een beperking die als co-onderzoekers betrokken zijn bij het onderzoek. Hieraan zijn een aantal voorwaarden verbonden. *Voldoende tijd* nemen voor afstemming (Embregts et al., 2015) en om de mogelijkheden en talenten van de co-onderzoekers in relatie tot het onderzoek te ontdekken. Een veilige sfeer die uitnodigt tot *open, eerlijke communicatie* (Schipper, et al., 2015) is eveneens cruciaal. Tot slot zijn *authenticiteit en kwetsbaarheid* (fouten mogen maken, grenzen mogen aangeven) belangrijk om tot een gelijkwaardige samenwerking te komen (Nind, & Vinha, 2012 in Schipper, Bakker, & Peters, 2018).

Omdat het nu gaat om productontwikkeling eerder dan onderzoek, kiezen we ervoor om de term co-designers te gebruiken i.p.v. co-onderzoekers. We zochten creatieve cliënten via een oproep bij de SPOND-leden en stelden een team van 6 co-designers samen. De bijeenkomsten volgden het ritme van de productontwikkeling, aangegeven door De Aanstokerij. Van het team werd input gevraagd voor de ontwikkeling van elke fase en feedback op het prototype. De inbreng van het team bleek een meerwaarde voor het uiteindelijke resultaat. Door hun betrokkenheid bij de ontwikkeling, kwamen we tot een spel dat aansluit bij hun noden en wensen. Toch was voldoende tijd binnen de strakke deadlines van het ontwikkelingsproces soms een stoorzender om tot een volledig gelijkwaardige samenwerking te komen.

Naast de betrokkenheid van personen met een beperking bij het ontwikkelingsproces, werden ook twee groepen van personen met een beperking samengesteld die het spel onder begeleiding hebben uitgetest. Ook hun feedback was waardevol om tot een optimale afstemming van het spel op de noden en wensen van de doelgroep te komen.

Dit betekent evenwel niet dat KOPLR enkel geschikt is voor personen met een beperking. KOPLR is uitgegroeid tot een spel dat zinvol is voor iedereen die zijn of haar sociale netwerk wil verstevigen of verbreden.

1.4. Het resultaat

KOPLR is een uitdagend spel over sociale netwerkontwikkeling. Het digitale spel wordt door de cliënt over een periode van enkele weken of maanden zelfstandig gespeeld op een laptop, tablet of smartphone.

KOPLR bestaat uit drie spelfases, elk met een eigen doelstelling. Tijdens het spelverloop zijn een aantal momenten met een begeleider voorzien om te reflecteren over de vorige spelfase en de volgende spelfase in te leiden. Via mails die (optioneel) automatisch worden verzonden, kan de begeleider de voortgang volgen en zien hoe het de speler vergaat.

Spelfase 1: De focus in deze spelfase ligt op de verschillende levensdomeinen waarin contacten gelegd kunnen worden om een sociaal netwerk uit te bouwen. Dit doet de speler door mensen op een perron met elkaar te linken en hun relatie te benoemen. Begeleiders krijgen daarnaast een uitgebreid overzicht van objectieve en subjectieve kenmerken van een sociaal netwerk ter inspiratie of als handvat voor het reflectiemoment na deze eerste spelfase.

Spelfase 2: De speler beoordeelt zichzelf op basis van een 45-tal talenten. Waar ben ik goed in? Wat vind ik minder evident? Waar kan ik nog in groeien? Deze tweede spelfase is cruciaal in de aanloop naar de derde spelfase.

Spelfase 3: De speler krijgt opdrachten aangeboden, geselecteerd op basis van de zelfreflectie van spelfase 2. Het gaat om kleine opdrachten die de speler uitvoert in de werkelijke wereld en die aanzetten tot het uitbouwen of versterken van een sociaal netwerk. Daarnaast worden een aantal virtuele spelletjes aangeboden die gericht zijn op het inoefenen van sociale vaardigheden.

Na elk van de opdrachten vult de speler een evaluatiefiche in waarin onder andere gevraagd wordt met wie hij de opdracht uitvoerde. Deze persoon krijgt een plaats in het *'sociaal netwerk in het echte leven'* van de speler.

Daarnaast kan de speler een *'sociaal netwerk in het spel'* opbouwen. Als extra motivatie en om het spelplezier van KOPLR te vergroten, kunnen in elk van de spelfases munten verzameld worden. Met deze munten kan de speler avatars maken. Elk van deze avatars wordt in dit *'sociaal netwerk in het spel'* geplaatst.



2. KOPLR support

KOPLR support bestaat uit 14 reflectie-oefeningen en heeft als doel reflectie bij professionals en in teams te bevorderen over het sociale netwerk van personen met een beperking. Het wordt aangeboden als aanvulling bij KOPLR, maar staat als instrument op zichzelf. Reflectie draagt bij tot het bewuster omgaan met sociale netwerkontwikkeling in de begeleiding.

In deze paragraaf gaan we dieper in op (1) de doelstellingen, (2) de ontwikkeling en (3) de vormgeving van KOPLR.

2.1. Doelstellingen

De Academische Werkplaats Inclusie Ondersteuning bevroeg het werkveld naar hun noden m.b.t. de begeleiding van personen met een beperking en de plaats die sociale netwerkontwikkeling daarin inneemt. Hieruit kwamen de nood aan een kader, een duidelijke visie over sociale netwerkontwikkeling, de (mogelijke) rol(len) die een begeleider kan innemen maar vooral ook handvaten naar aanpak in concrete situaties naar voren.

Sociale netwerkontwikkeling wint aan belang in de begeleiding van personen met een beperking. Voor vele begeleiders roept het werken rond sociale netwerken nog vele vragen op. *“Waar toe leidt het uitbreiden van het netwerk?”*, *“Wat is het mandaat van de begeleider om te werken met sociale netwerken?”*, *“Wat is een (goed) sociaal netwerk?”* en *“Welke plaats neemt netwerkgericht werken in naast de andere hulpvragen van de cliënt?”* Meer specifiek is bij deze doelgroep de nood groot om het netwerk rondom de cliënt te verstevigen of uit te breiden. Vaak zijn ouders, brussen, vrienden, burens, ... niet (meer) in beeld of leeft de cliënt in een conflictueuze situatie met deze personen. Op vlak van methodiekontwikkeling rond sociale netwerken gebeurt er momenteel veel in de verschillende hulpverleningssectoren, maar begeleiders geven hierbij aan dat deze ontwikkelingen te weinig aangepast zijn aan de specifieke doelgroepen waarmee zij werken. Hieronder verstaan we enerzijds de brede groep van personen met een beperking, maar anderzijds ook de maatschappelijke kwetsbaarheid in (onder meer) termen van een zeer beperkt netwerk rondom de cliënt.

KOPLR support wil hierop inspelen door de begeleiders op individueel-, op team- en op organisatieniveau te stimuleren om te reflecteren over sociale netwerkontwikkeling. Door dit thema te agenderen en te bespreken op individueel en op teamniveau kan een onderbouwde visie en houding gevormd worden. Op deze manier kan een ondersteunend kader gecreëerd worden voor sociale netwerkontwikkeling, kunnen concepten uitgezuiverd worden en kunnen acties ontwikkeld worden op maat van de cliënt en zijn/haar netwerk.

KOPLR support is ontstaan in nauwe samenwerking met een projectgroep, samengesteld uit geïnteresseerde begeleiders, coaches en coördinatoren, zodat het zo dicht mogelijk aansluit bij de noden van het werkveld. Concreet werd gestart met een brainstorm om te bepalen welke thema's noodzakelijke onderdelen vormen voor reflectie van begeleiders over sociale netwerken. Aan de hand van deze brainstorm werden 14 thema's gedefinieerd, opgedeeld in drie niveaus.

8 thema's op microniveau (cliëntgericht):

- sociale netwerkbevraging
- sociale netwerk van cliënt
- de impact van de leefomgeving op het sociale netwerk van de cliënt
- de manier waarop cliënt en begeleider het sociale netwerk zien
- de eigen aanpak, het eigen handelen
- het mandaat van de begeleider ten aanzien van het netwerk
- de eigen situatiebeleving

4 thema's op mesoniveau (organisatiegericht):

- de visie van de organisatie t.a.v. sociale netwerkontwikkeling
- het vrijwilligersbeleid van de organisatie
- de rol van de vrijwilliger in sociale netwerkontwikkeling
- de samenwerking met andere organisaties

1 thema op macroniveau (beleidsgericht):

- de impact van beleid en maatschappij op sociale netwerkontwikkeling



2.2. Ontwikkeling

Deze 14 thema's werden door de projectgroep verder uitgewerkt. Enerzijds werden ze inhoudelijk uitgediept in verschillende subthema's en anderzijds werd er per thema gezocht naar een gepast instrument die de reflectie hierover kan stimuleren. Dit proces verliep in twee fases.

In de eerste fase werd beroep gedaan op de ervaring van de professionals van de werkgroep, onder andere met bestaande instrumenten en werd inspiratie gezocht in andere werkvormen (vb. van de Ambrassade). De onderzoeker nam hierbij een faciliterende, structurerende en samenvattende rol in. Nadat voor elk thema een passend instrument was gevonden, werd een eerste draftversie van het instrument opgesteld. Voor deze draftversie werd een testfase ingelast. De oefeningen werden in de diensten van de betrokken professionals uitgetest om zo de valkuilen, meerwaarde en onduidelijkheden te bepalen. Hoewel er voldoende enthousiasme was bij de professionals, bleek dat voor de meeste instrumenten de reflectie-oefening niet leidde tot de noodzakelijke handvaten naar aanpak in concrete situaties.

In de tweede fase werden de oefeningen herbekeken in het licht van de vraag naar concrete handvaten. Om tot nieuwe inzichten te komen, die kunnen leiden tot een andere of meer bewustere benadering van de situatie, is het cruciaal dat eigen denkkaders worden opgerek. Vooronderstellingen en zienswijzen verschuiven, wat zorgt voor een 'aha-moment'. Er wordt als het ware een brug geslagen tussen een nieuw perspectief en de bestaande denkwijze. De inbreng van anderen is daarbij cruciaal, omdat zij vaak een andere kijk hebben op de situatie. Zij leggen de eigen blinde vlekken bloot (Bannamar, et al., 2011). In deze tweede fase werd gezocht naar reflectie-oefeningen die de professionals kunnen sturen in dit proces. In de reflectietools van Bannamar vonden we inspiratie om dergelijke stappenplannen uit te werken voor de 14 thema's. Voor elk van de thema's ging het om een aanvulling op de methoden van de eerste fase. Doel was om aan de hand van deze oefeningen de professionals te stimuleren om naar meer dan één oplossing te zoeken. Om open te staan voor niet voor de hand liggende alternatieven (Bannamar, et al., 2011). De 14 aangepaste en/of aangevulde reflectie-oefeningen werden voorgelegd aan de werkgroep. Hun feedback en een nieuwe testronde leidde tot het finale resultaat.

2.3. Vormgeving

Hoewel KOPLR support als instrument op zichzelf staat, wordt het aangeboden als aanvulling bij KOPLR. In tegenstelling tot KOPLR is KOPLR support niet bedoeld als begeleidingsinstrument om met cliënten te reflecteren over sociale netwerkontwikkeling. Hoewel voor sommige oefeningen een voorbereiding met de cliënt noodzakelijk is, gebeurt de uiteindelijke reflectie steeds in het team of met een reflectie-partner. De oefeningen kunnen op verschillende momenten ingezet worden, afhankelijk van de behoefte van de professional, het team of de sector.

KOPLR support stelt een aantal kenmerken voorop. Ten eerst is het een **OPEN** instrument: het is een uitnodiging om zelf aan de slag te gaan met de verschillende deelthema's over sociale netwerkontwikkeling. Het instrument zelf is een hulpmiddel om hierover na te denken en in gesprek te gaan met elkaar. Het resultaat van het gebruik van de reflectie-oefeningen kan heel verschillend zijn. Wat je ermee doet als organisatie, bepaal je zelf. Daarnaast is het **EENVOUDIG** bedoeld: we streven naar een zo direct en concreet mogelijke toepassing, zonder ellenlange handleidingen. Ook zijn de oefeningen **FLEXIBEL**: je kan ze gebruiken op het moment dat past in de organisatie, op de manier die past in de organisatie en bij je team. Tot slot vormt het instrument een **START** gezien de steeds veranderende context waarin ambulante ondersteuningsdiensten en personen met een beperking leven. Er zijn steeds aanpassingen mogelijk, zowel naar vorm/gebruikte methodieken als naar inhoud. Vandaar ook de keuze om te werken met fiches, die steeds aangevuld kunnen worden.

3. Bibliografie

- Amado, A. N., Stancliffe, R. J., McCarron, M., & McCallion, P. (2013). Social inclusion and community participation of individuals with intellectual/developmental disabilities. *Intellectual and developmental disabilities*, 51(5), 360-375.
- Ambrassade (z.j.). *Over competenties en talenten*. Geraadpleegd op 29 oktober 2019: <https://ambrassade.be/nl/kennis/artikel/over-competenties-en-talenten>
- Bennamar K., Van Schaik, M., Sparreboom, I., Vrolijk, S., & Wortman, O. (2011). *Reflectietools*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.
- Bigby, C., Frawley, P., & Ramcharan, P. (2014). Conceptualizing inclusive research with people with intellectual disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27(1), 3-12.
- Bigby, C., Bould, E., & Beadle-Brown, J. (2017). Conundrums of supported living: The experiences of people with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 42(4), 309-319.
- Bramston, P., Pretty, G., & Chipuer, H. (2002). Unravelling subjective quality of life: An investigation of individual and community determinants. *Social Indicators Research*, 59(3), 261-274.
- Bredewold, F., Hermus, M., & Trappenburg, M. (2020). 'Living in the community'the pros and cons: A systematic literature review of the impact of deinstitutionalisation on people with intellectual and psychiatric disabilities. *Journal of Social Work*, 20(1), 83-116.
- Buntinx, W. H., & Schalock, R. L. (2010). Models of disability, quality of life, and individualized supports: Implications for professional practice in intellectual disability. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities*, 7(4), 283-294.
- Caballero-Hernandez, J.A., Palamo-Duarte, M. & Dodero, J.M. (2017). Skill assessment in learning experiences based on serious games: A systematic Mapping Study. In Wehmeyer M.L. (red), *Computers & Education 113* (p. 42-60). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2017.05.008>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American psychologist*, 59(8), 676.
- De Aanstokerij (2017). *De Trukendoos*. Leuven.
- De Aanstokerij (z.j). *Roadbook voor (doe-het-zelf) speloticten*. Leuven
- Deci, E.L., Ryan R.M. (2004). *Handbook of Self Determination Research*. Rochester: University of Rochester Press
- Deckers, J., Van Limbergen, N., & Zvar, L. (2017). *Het sociaal netwerk van personen met een beperking die begeleid wonen: Case studies binnen de Academische Werkplaats Inclusie Ondersteuning van SPOND vzw*. (ongepubliceerd eindwerk) K.U.Leuven, Leuven
- Dihoff, R.E., Brosvic, G.M., Epstein, M.L., & Cook, M.J. (2005). Adjective role for immediate feedback in the acquisition and retention of mathematical fact series by elementary school students classified with mild mental retardation. *The Psychological Record*, 55 (p. 39-66)
- Duvdevany, I., & Arar, E. (2004). Leisure activities, friendships, and quality of life of persons with intellectual disability: Foster homes vs community residential settings. *International Journal of Rehabilitation Research*, 27(4), 289-296.
- Embregts, P., Taminiau, E., Heerkens, L., Sandvoort, H., Jongerius, E., Dersjant, H., Wolters, I. (2015). *Kweekvijver ervaringsdeskundigen*. Tilburg: Academische Werkplaats Leven met een Verstandelijke Beperking. Tranzo, Tilburg University.
- Epstein, M., Brosvic, G., Costner, K., Dihoff, R., & Lazarus, A.D. (2003). Effectiveness of feedback during testing of preschool children, elementary school children, and adolescents with developmental delays. *The Psychological Record*, 53 (p.177-195)
- Forrester-Jones, R., Carpenter, J., Coolen-Schrijner, P., Cambridge, P., Tate, A., Beecham, J., Hallam, A, Knapp, M., & Wooff, D. (2006). The social networks of people with intellectual disability living in the community 12 years after resettlement from long-stay hospitals. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 19(4), 285-295.
- Frankena, T. K., Naaldenberg, J., Cardol, M., Linehan, C., van Schrojenstein Lantman-de Valk, H. (2015). Active involvement of people with intellectual disabilities in health research: A structured literature review. *Research in developmental disabilities*, 45 (p.271-283).
- Goldman, S., & Hasselbing, T. (1997). Achieving meaningful mathematics literacy for students with learning disabilities. *Journal of Learning disabilities*, 30(2) (p.198-208)
- Hill, R. A., & Dunbar, R. I. (2003). Social network size in humans. *Human nature*, 14(1), 53-72.

- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS med*, 7(7), e1000316.
- Hortulanus, R., Machielse, A., & Meeuwesen, L. (2003). *Sociaal isolement, een studie over sociale contacten en sociaal isolement in Nederland*. Den Haag: Elsevier.
- Kawachi, I., Subramanian, S. V., & Kim, D. (2008). Social capital and health. In *Social capital and health* (pp. 1-26). Springer, New York, NY.
- Machielse, A., & Hortulanus, R. (2011). *Sociaal isolement bij ouderen, op weg naar een Rotterdamse aanpak*. Amsterdam: SWP.
- McCartney, J.R. (1987). Mentally retarded and non-retarded subjects's long-term recognition memory. *American Journal o the Mentally Retarded*, 92(3) (p.312-317)
- Michael, D., & Chen, S. (2006). *Serious games. Games that educate, train and inform*. Boston, USA: Thomson Course Technology
- Nind, M. (2014). *What is inclusive research?* London: Bloomsbury Academic.
- Sandvoort, H. & Sergeant, S. (2018, Februari 16). *Zonder bewegwijzering het woud in*. [Blog post]. Geraadpleegd op 31 oktober 2019: <https://www.kennispleingehandcaptensector.nl/nieuws/vlog-participatieonderzoek-wegbewijzering-netwerk-samen-werken-samen-leren>
- Schippers, A., van Trigt, P., Sandvoort, H., Jansen, J., Dersjant, J. (2015). *Werkpakket A: Wat is een Heterotopos? Een plaats waar mensen met en zonder een beperking samenwerken*. Geraadpleegd op 31 oktober 2019: https://www.zonmw.nl/fileadmin/zonmw/documenten/gehandicaptten_en_chronisch_zieken/gewoon_bijzonder/werkpakketA_gewoonbijzonder.pdf
- Schippers, A.P., Bakker, M., Peters, L. (2018). *Van participatie tot sociale inclusie*. Geraadpleegd op 31 oktober 2019: https://disabilitystudies.nl/sites/disabilitystudies.nl/files/beeld/publicaties/ntzt201802_p106-118_schippers_ea_van.pdf
- Sitzmann, T. (2011). A meta-analytic examination of the instructional effectiveness of computer-based simulation games. *Personnal Psychology*, 64 (p.498-528)
- Smit, B., & van Gennep, A. (2002). *Netwerken van mensen met een verstandelijke handicap (4 ed.)*. Utrecht: NIZW.
- Steyaert, J (2012) Sociale netwerken in de sociaal-agogische vakkennis. In Steyaert, J, & Kwekkeboom, R. (red.), *De zorgkracht van sociale netwerken* (p. 36-53). Utrecht: Libertas
- Turnbull, A., Turnbull, R., & Wehmeyer, Shogren, K.A. (2013). *Exceptional lives: Special education in today's schools* (7th ed.) Boston: Pearson
- van Asselt-Goverts, A. E., Embregts, P. J. C. M., & Hendriks, A. H. C. (2013). *Structural and functional characteristics of the social networks of people with mild intellectual disabilities*. *Research in Developmental Disabilities*, 34(4), 1280-1288.
- van Asselt-Goverts, I., Heessels, M., Duijf, S., Prudon, A., & Slagboom, N. (2017). *Echt samen*. Flyer: Onderzoek naar de samenwerking van onderzoekers met en zonder lichte verstandelijke beperking. Samenvatting in gewone taal.
- Vansevenant, K. (2012) In dialoog over relaties & netwerken. In Steyaert, J, & Kwekkeboom, R. (red.), *De zorgkracht van sociale netwerken* (p. 36-53). Utrecht: Libertas
- Verdonschot, M. M., De Witte, L. P., Reichrath, E., Buntinx, W. H. E., & Curfs, L. M. (2009). *Community participation of people with an intellectual disability: A review of empirical findings*. *Journal of Intellectual Disability Research*, 53(4), 303-318.
- Vicari, S., Carlesimo, A., & Caltagirone, C. (2008). Short-term memory and persons with intellectual disabilities and Down's syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 39(6) (p.527-532)